

Karate-Do e yawara kumite (di Enzo Cellini – ottobre 2019)



Come ho già avuto occasione di dire, Il Karate-Do fonda le sue radici in un lontano passato, proprio quando nasceva l'arte marziale in oriente. Bodhidarma, riconosciuto da molti come il fondatore delle arti marziali orientali, circa 500 anni dopo Cristo, ha introdotto per la prima volta nella storia, le tecniche di combattimento nel percorso spirituale verso l'illuminazione per i suoi seguaci.

Bodhidarma era un monaco buddista, un religioso contrario a qualsiasi forma di violenza. Convinto che per elevare lo spirito fosse necessario curare anche il corpo, individuò esercizi fisici che agevolassero la purificazione ed il benessere dell'anima. Questi esercizi consistevano proprio nelle tecniche di addestramento per la difesa personale e costituirono un percorso spirituale volto a prendersi cura della propria anima, della propria mente e anche del proprio corpo.

La scelta delle tecniche di autodifesa personale, era motivata dal fatto che l'allenamento e lo studio del combattimento accendono inevitabilmente le luci sull'aggressività umana e aiutano a comprendere da dove essa nasca e come sublimarla in gentilezza e cortesia, attraverso un percorso verso la pace interiore e verso l'armonia con gli altri e con la natura.

Da allora, gli obiettivi originali delle arti marziali si sono nel tempo in gran parte persi e le tecniche sono diventate sempre più strumenti per sottomettere e dominare gli altri, lasciando campo libero a quell'aggressività, che inizialmente si voleva studiare e trasformare in gentilezza e cortesia verso il prossimo.

Di fatto, molti hanno scelto la strada più semplice, che non richiedeva un processo di cambiamento di se stessi attraverso un difficile e lungo percorso interiore di auto miglioramento verso l'heihō (via della pace interiore).

Oggi, senza ombra di dubbio possiamo affermare che il karate do tradizionale è un percorso spirituale che si realizza attraverso l'apprendimento di tecniche di combattimento e che ha come obiettivo quello di stabilire un accordo e non uno scontro, prima con se stessi e poi con gli altri. È un metodo per far vivere e convivere gli esseri umani e non per ucciderli o sottometterli.

Lo yawara kumite è il percorso che Egami ha indicato per riportare sulla via originaria il Karate do, così come la concepiva il suo Maestro Gichin Funakoshi.

Sono tanti anni (circa 20) che noi pratichiamo, chi più e chi meno, lo "yawara kumite" (combattimento gentile). Probabilmente vi sarete chiesti, come ho fatto io: perché il M° Egami ha voluto introdurre questo metodo per prepararsi ad affrontare un'aggressione? Per quale motivo ha scelto questo esercizio, così diverso, diametralmente opposto all'idea più diffusa del kumite nel karate?

Lo studio delle tecniche di combattimento ha l'obiettivo di acquisire la capacità di difendersi con efficacia dalle aggressioni; **(1)** imparare le tecniche, **(2)** eseguirle correttamente e **(3)** renderle efficaci: questi sono i passaggi che stiamo tutti inseguendo.

I primi due punti sono comuni a tutti i praticanti di arti marziali; nel realizzare invece il terzo punto, le strade si possono dividere: la prima, quella più nota e più diffusa, utilizza la forza fisica e la velocità; la seconda, meno nota e più difficile, si realizza attraverso la capacità di armonizzare i propri movimenti con quelli dell'altro per muoversi insieme.

- Nel primo metodo l'efficacia delle tecniche si ottiene attraverso la forza e la velocità e lo scontro è inevitabile perché l'attitudine mentale è quella di cercare di dominare l'altro; in questo modo, a parità di livello tecnico, vince sempre chi è più forte e più veloce e con l'età l'efficacia della tecnica diminuisce col diminuire del vigore fisico.
- Nel secondo caso l'efficacia delle tecniche si ottiene muovendosi con tutto il corpo insieme all'altro agevolando il suo movimento. In questo caso, dove non c'è contrapposizione, la forza e la velocità perdono importanza, le tecniche accompagneranno il movimento dell'aggressore, dissolvendone l'efficacia e destabilizzandolo; l'attitudine mentale in questo caso è orientata sempre ad un accordo e ad una soluzione armonica. Con l'età la sensibilità nel percepire l'altro e la capacità di muoversi insieme aumentano.

Il primo metodo è esclusivamente orientato a sottomettere e dominare l'altro, imponendo la propria volontà.

Il secondo metodo, lo yawara kumite, ci porta a riflettere sulla nostra aggressività e su quella umana in generale, a cercare di comprendere da dove nasce e come trasformarla in gentilezza attraverso movimenti armonici sincronizzati con quelli dell'altro. Lo yawara kumite ci permette di progredire verso uno stato mentale aperto e di calma, che ci mette nelle condizioni di poter accettare ed accogliere l'altro senza contrastarlo.

Questo è un percorso che ci accompagna verso l'Heiho: la via della pace interiore e un rapporto armonico con gli altri e con la natura, che il M° Egami indica come la via dell'efficacia massima nel Karate-Do.

È un metodo che porta ad un processo di cambiamento di noi stessi, verso un corpo più flessibile, una maggiore apertura mentale e un rinnovato accordo con noi stessi attraverso la dissoluzione dei conflitti interiori, che sono i nostri nemici più grandi. Maggiori sono le nostre tensioni interne, più aumenta la nostra necessità di scontrarci con la realtà.

Lo yawara kumite contiene in sé tutti gli elementi necessari per cambiare se stessi e per scoprire la forza morbida e pesante. Ci abitua gradualmente ad ascoltare attentamente l'altro per percepirne la condizione fisica e lo stato d'animo, alla costante ricerca del muoversi insieme. Lo Yawara kumite ci porta a scoprire un nuovo modo di rapportarci con gli altri e con la natura, attraverso la calma e l'armonia.

Nello Yawara kumite, l'efficacia della tecnica si basa su:

1. un corpo flessibile e rilassato
2. la forza, il peso e il movimento di tutto il corpo concentrati nelle mani
3. l'heihotai (postura verticale)
4. l'apertura mentale
5. la connessione con l'altro (con tutto e tutti)
6. il "DE", la capacità di anticipare le intenzioni dell'altro (sen sen no sen)